

从全职家庭主妇到瑜伽教练 爱好真成了事业

参加工作年份

2011

人物:陈丽红

年龄:38岁

职业:瑜伽教练

感言:谋生很辛苦,热爱就不一样了。

N海都记者 刘薇

在陈丽红原先的人生规划中,她想要的是这样的安稳生活:考上岸,每天准时上下班,有双休,待遇有保障。然而,两次考公失败后,她上演了一出“福建三地谋生记”。

陈丽红,龙岩漳平人,大学读的是工商管理专业。2009年毕业后,考了两次公务员,没成,蛮沮丧,在老家窝了一段时间。

2011年,陈丽红决定外出闯闯,去了厦门。找的第一份活是在一家五金件小厂,干了三四个月,不喜欢,辞了。第二份活找了家台企,待遇不错,有五险一金,

有双休,加班有加班费,她干4年多,原以为自己会干到退休。

因为自己这边更稳定,在泉州工作的老公便辞职来到厦门发展,与朋友合伙开了家瑜伽用品厂。没多久,两人的孩子出生了。为打拼事业,孩子断奶后,交给婆婆带回了老家。不料,一年不到,孩子出了意外,摔断了胳膊。在儿子和事业之间,陈丽红最终选择了前者。

陈丽红转型做起全职主妇,煮饭、带小孩、做家务,有时候也帮帮老公的生意,生活忙碌而枯燥。因为没工作,家里的大小开支,都得伸手找老公要,这让她很怀念从前的“财务自由”。



当了三年瑜伽教练,陈丽红越教越好,深受学员喜爱

2018年,老公的厂子迁到泉州,陈丽红跟着来到泉州。她没想到,平淡如水的的生活从此起了变化。

“儿子上学后,我的时间多了许多,就给自己报了瑜伽班。”陈丽红说,在厦门时,她就接触过瑜伽,现在有时间了,就想接着练。

因为热爱,陈丽红每天都去练瑜伽。小时候读书,

她就是文艺骨干,底子好,所以瑜伽也学得特别好。一同上课的姐妹打趣道:“学得这么好,是不是可以当老师了?”

说者无意,听者有心。陈丽红顺势报了教培班,3个月后顺利拿到证。也是巧,当时馆里正好有个教练离职,陈丽红便直接顶了上去。

陈丽红清楚地记得,

2021年6月,她教练的第一堂课。那天,她的心脏怦怦地乱跳一通,手心隐隐地冒着汗渍,好在自己还是“稳”的,没出岔子。“我就怕自己水平不够,教练出错,或教不到位,被学员们嫌弃。”

热爱+肯学+天赋,陈丽红的瑜伽教练生涯仿佛开了挂。她越教越好,从大班到小班,再到私教,越来越多的

学员爱上她的课。在教学员的同时,她还继续向更高阶学习,不断地提升自我。教学3年来,常有学员问她:“教得这么好,教龄没个十年也有八年了吧?”

与普通上班族不同,瑜伽教练不需每天8小时坐班,教学时间灵活。以这样一种出乎意料又让人欢喜的方式,陈丽红不仅兼顾了家庭与孩子,而且又一次实现了“财务自由”。更难得的是,这份工作让她变得更健康更美丽更自信,也让更多的姐妹跟着她一起蜕变。

这简直是一举四得的妙事呢!

“很少有人像你一样,把爱好变成了事业!”记者羡慕道。

“兴趣就是最好的老师啊。”陈丽红咯咯笑起来,两只眼睛眯作一团。

从考公失败,到台企员工,再到全职家庭主妇,最后成为瑜伽教练——现在的自己,现在的生活,陈丽红说,她很满意!

守护“心灵之窗”的新泉州人

参加工作年份

2012

人物:许蕾蕾

年龄:39岁

职业:验光师

感言:守护一份工作,同时也守护一份健康,一份热爱。

N海都记者 陈丹萍

在喧嚣的城市拐角,许蕾蕾在店门口抽了根烟,那是片刻的闲暇。验光师这门手艺如今鲜有人谈及,许蕾蕾是一名验光师,宝岛阳光眼镜店的店长,他还有个身份是中国武术六段的太极拳老师。从学习验光,到后来去北方学拳,打拳打了十几年,2012年回来重新做验光师,验光也做了十几年。他说,守护一份工作,同时也守护一份健康,一份热爱。

许蕾蕾说,综合验光,是通过不断调整镜片的度数和轴向,找到最适合顾客的视力矫正方案。在这个过程中,验光师需要高度集中注意力,敏锐地捕捉顾客的每一个细微反应,如是否有头晕、视物变形等情况。验光师好比严谨的科学家,在数

据的海洋中寻找着真理。

打磨镜片是许蕾蕾日复一日在做的事。他说,打磨镜片的工作在这个时代已经很少有人去做了。大多数人想象中的验光师的工作场所是明亮而整洁的眼镜店或专业的眼科诊所,但镜片维修打磨的工作室里却是充满刺鼻的味道,嘈杂的声音,时不时还有碎屑飞溅出来。“工作没有不辛苦的。”许蕾蕾笑着说,守护眼睛,点亮清晰视界,就不仅仅是配一副合适度数的眼镜,更需要配一份舒适感,而这份微调的舒适感,只有在历经长年累月的打磨镜片的过程中,才能获得。

天真活泼的孩子,朝气蓬勃的年轻人,两鬓斑白的老人……许蕾蕾说,每天无论面对谁,他都要始终保持耐心与热情。特别是在临近中考、高考的时间段,总有许



许蕾蕾在打磨镜片



许蕾蕾习武多年

多考生着急修眼镜,他往往要打磨到半夜;他也时常遇到凌晨要求打磨眼镜的客人,他都会尽力帮大家解决问题,免费为大家修眼镜。

许蕾蕾是浙江人,但早已在泉州安溪安家。他说安溪的变化真的太大了,道路、交通、住房……方方面面,跟

他刚来的时候有着天翻地覆的变化。作为外省来安溪定居的新泉州人,他说,来泉州工作最难的是语言,闽南话是一个坎,用来区分本地人和“候鸟”,“候鸟”的闽南语也成了他自嘲的一种方式。“特别是和老人家交流的时候,老人家总是会用异样的



练习太极拳已成为许蕾蕾生活的一部分

眼神看着我,我就给老人家准备一些小礼物,慢慢地,一回生二回熟,老人家也常来找我聊家常、修眼镜了。”许蕾蕾笑道。

除了守护“心灵之窗”,许蕾蕾还是健康养生的践行者。太极拳是许蕾蕾生活的一部分,他热爱太极

拳,是一名专业的太极拳老师,别看他只有120斤,160斤的壮汉基本很难推动他。他说,自己是一个普通人,工作再平凡不过,但是,在这个充满挑战和机遇的时代,他希望能自己也能继续肩负一份责任,为更多的人守护光明和健康。